

# FLA FONTAINE DE JOUVENCE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

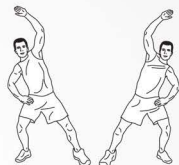
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



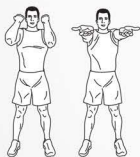
20 pas de marche



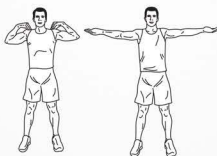
20 rotations du bassin



20 side jacks



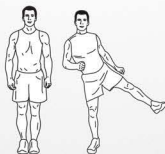
20 biceps extensions



20 toucher-épaules



20 toucher-épaules



20 levées de jambe